



加百列 编著

如何选择营养素

科学运用营养素 · 远离疾病亚健康

- 详解62种常见营养素
- 8类人群膳食计划
- 教你最有效选对营养补充品
- 帮你从头到脚改善身体状态



如何选择营养素

加百列 编著

 中国社会科学出版社

前言

没病不等于健康

大多数人觉得没病即是健康，其实不然。健康不仅意味着远离疾病，更意味着活力充沛和良好的生活品质！讽刺的是，在物质丰富的今天，经常伴随我们的却是疲惫、精神不振、口腔溃疡、失眠、头痛、情绪波动、注意力不集中、性能力低下等亚健康现象。

于是，各种保健品如雨后天春笋般应运而生，包括很多被宣传得神乎其神的产品。在被架子上琳琅满目的营养产品弄得晕头转向之前，我们不妨先了解一下自己的健康状况与各营养素的功能，再从中挑选最适合自己的营养组合。本书旨在介绍各人群的适用膳食计划和一些常见的营养元素，包括其性质、经医学证明的功效、摄入量、食用方法及建议使用人群等，为广大读者在选择膳食补充剂时提供可能有用的参考。

下面我们将简单了解一下，我们为何需要营养补充剂，何种人容易缺乏何种营养，怎样选择及食用补充剂，以及最后大家都关心的：食用多久后我能看到效果。

我们为什么需要营养补充品

1. 营养素推荐日摄入量的缺陷

各国科学家们根据已知的常见营养素缺乏症的知识，通过讨论制订出各种营养物质的推荐日摄入量，但各国之间经常会出现营养物质推荐日摄入量相差数倍的情况。因为有的推荐日摄入量并没有考虑到每个人的不同情况，也没有考虑到最佳摄入量的问题。例如在下列情况中，你对营养素



的需要很可能加倍：吸烟、饮酒、居住在空气质量不好的城市、经期或绝经期服药、大量的训练、患有感染病或压力过大。而且，很难通过饮食达到推荐日摄入量。研究结果不断表明，人类比过去更需要健康元素（包括维生素）来保护身

体不受污染的食物、空气和水带来的危害，实现最佳健康状态需要摄入的营养物质的数量大概是日推荐摄入量的10倍或更多。

2. 水果及蔬菜质量的下降

维生素通常可以从果蔬中获得，而蔬菜和水果质量与其生长的土壤质量息息相关。植物从土壤中吸收矿物质，这些矿物质帮助植物生长及制造维生素。问题是，现代农业大量使用人工肥料和杀虫剂，使土壤中的养分大量流失且无法弥补，过度的耕种也使土壤养分不足。于是植物中维生素不足，最后导致我们自身缺乏维生素。鉴于以上原因，再考虑我们储藏食物的时间，果蔬中营养物质含量的下降幅度是惊人的。一个橙子中维生素C的含量可以从180毫克下降到零，平均含量是60毫克。某些超市的橙子中根本没有维生素C！因此，最好的做法是购买当季新鲜水果，并尽快食用。



3. 精制食物的危害

食品加工比农业问题更严重，它是维生素流失的主要原因。小麦、大米等经过加工后就损失了70%以上的微量元素。食物经过的每个加工阶段——水煮、烘烤、油炸、冷冻、解冻都会消耗掉其中的营养物质。维生素和矿物质的三大天敌是热量、水及氧化。任何形式的加热都会破坏其中的营养物质；矿物质和水溶性维生素会溶于汤中，倒掉汤很浪费；空气中的氧会破坏大部分维生素。

不同人群容易缺乏的营养素

65岁以上：容易缺乏维生素B₁₂、维生素D、维生素K、叶酸、钙、锌等营养素。维生素D不足很常见，多数老人患有骨质疏松。老年妇女还容易因缺乏维生素C而导致白内障。要抵挡随着年龄日趋下降的荷尔蒙水平，可以补充DHEA（脱氢表雄酮）、天然植物类雌激素如大豆异黄酮等，有助于缓解更年期症状，让人更有活力。

疾病患者：经你的医生或营养师同意后方可服用荷尔蒙补给品如DHEA。

儿童：由于偏食习惯与洋快餐入侵，典型的学龄前儿童饮食中普遍缺乏维生素D与B族维生素；只有1/3的儿童每天摄取含维生素C的柑橘类水果或果汁；约有5%的儿童患有缺铁性贫血。

孕妇：容易缺乏叶酸和铁。

女性：容易缺乏镁、铁、锌、叶酸和钙。

男性：由于经常吸烟、喝酒，大多数男性缺乏维生素A、维生素C、B族维生素。

普通人群：一般人群也有普遍的营养缺乏症状，尤其是随意吃下垃圾食品（快餐，高热量、低营养的食物）时，肯定缺锌、铬、锰以及各种维生素。

你是以上哪类人群呢？可以肯定的是，我们中的大多数人都应该确保自己每天摄入新鲜的高营养食物，并考虑选择一些膳食补充剂。本书的第一部分即为人体常见不适与其所对应的可能缺乏的营养素，你也可以参照所列症状选择合适的膳食补充剂。

如何摄入营养补充剂

1. 补充维生素矿物质的最佳时间：吃饭的时候是补充维生素和矿物质营养补充剂的最佳时机，因为此时人体消化功能最强，能更好地促进维生素和矿物质的吸收，还能减少肠胃不适的可能性。

2. 装在硬胶囊中的草本提取物、粉末状补充剂，如银杏提取物等，都可以打开胶囊放入茶水或饮料中，在饭前或者饭间服用效果会更好。

3. 像大蒜这类可能让胃不舒服的补充剂应该在饭前服用，以减少可能出现的不适症状。

4. 可能引起人体神经兴奋的补充剂如人参及含有麻黄、咖啡因的能量补充剂最好在白天服用，不要在睡前服用。

5. 补充剂最好每天分次服用（比如早饭和晚饭前），但是如果你会忘记的话，每天在一个固定时间一次服用也是可以的，最好伴随最丰盛的一餐进食。

6. 关于食用量：20~50岁的健康人群可以按照推荐用量来服用。体型较大者可以适当增加摄入量，体型瘦小者则可以适当减少用量。身体虚弱或者患有慢性疾病的人刚开始时应该少量服用，如果没有负面作用再增加用量。

7. 含钙、铁等矿物质的产品或膳食纤维产品食用时应至少与药物相隔2小时，避免影响人体对药物的吸收。



怎样选择产品

人们总是想买物美价廉的产品，但我们绝对不能单凭价格来选择产品。以下几招可以教你做一个购买健康食品的内行人：

1. 读懂产品标签。请记住，好的厂家总会为消费者提供最详细的产品信息，一个负责任的标签应包括：

- 每份用量中各种营养成分的含量，注意不是整粒或整片的含量（整片含量包括填充剂和其他非营养配料）。

- 存在形式，如维生素A（ β -胡萝卜素），表示维生素A全部来源于 β -胡萝卜素；维生素E（d- α -生育酚），表示维生素E以天然的d- α -生育酚存在；钙（柠檬酸钙和碳酸钙）表示钙一部分由柠檬酸钙提供，一部分由碳酸钙提供。

- 生产该产品所用的辅料、是否含可能导致过敏的物质（如小麦、牛奶、酵母等）。

最新的美国食品良好生产操作规范（GMP）要求厂家遵守“100%真实标签”，即产品使用的所有辅料（包括防腐剂和人工色素、香料等）必须100%地如实标注。

- 包装规格、食用方法、保存方法、保质期及警示。

- 生产商的信息。

2. 判断生产商的品质。选择大公司（尤其是历史超过20年的公司）和在股票市场公开上市的公司，其产品质量大多有保障。在美国或其他营养补充剂市场成熟的国家，市场竞争尤其激烈，一旦一家公司的产品被曝光出现质量问题的话，公

司很可能无法生存下去。最简单的方法是上网了解公司的资质（包括公司的历史、实力、技术等）。

3. 别太相信广告。花大笔钱做广告的厂家比比皆是，但注意别被忽悠了，往往越是被宣传有“神奇疗效”的产品越有问题，尤其是那些标签上不能明确标注成分及其含量的产品。

多长时间后我能看到效果

一般来说，服用新的膳食补充剂5~8个星期后可见到较为明显的效果，但大多数膳食补充剂需要长期食用才能获得持久的好处，如预防疾病、提升活力及延缓衰老等。对于急性的症状比如感冒来说，中草药配方或者锌剂可以很快起效，但对于慢性的机能失调，比如关节损伤和消化不良，则需要经过几个月甚至更长时间的综合调整。补充营养品一段时间后，大多数人都会觉得精力比以往充足，不适感减少，同时外表（脸色、气色）看上去更健康精神。很多欧美人过了70岁依然身体健壮、活力充沛，不仅长寿而且生活品质高，这与他们长期服用膳食补充剂不无关系。

各种不适症状与营养素

皮肤	干燥、色斑、皱纹	胶原蛋白 OPC (低聚原花青素) 维生素A、C、E 胡萝卜素 番茄红素 芦荟 (外用) OPC (低聚原花青素)
	晒伤	复合B族维生素 维生素A、C、E 复合矿物质 (含微量碘) 螯合锌 胡萝卜素 月见草油 乳酸菌 芦荟
	粉刺、痤疮	卵磷脂 维生素E 辅酶Q-10 无味蒜精 钙、镁 卵磷脂 深海鱼油 (欧米伽-3脂肪酸) 大豆蛋白 蒜素
	高血糖	铬/肉桂 硫辛酸 辅酶Q-10 复合B族维生素
心血管系统	高血压	维生素E 辅酶Q-10 无味蒜精 钙、镁 卵磷脂 深海鱼油 (欧米伽-3脂肪酸) 大豆蛋白 蒜素
	高胆固醇	卵磷脂 深海鱼油 (欧米伽-3脂肪酸) 大豆蛋白 蒜素
	高血糖	铬/肉桂 硫辛酸 辅酶Q-10 复合B族维生素
	静脉曲张	维生素C、E、B族维生素
骨骼/关节	骨质疏松	钙、镁 维生素D
	关节炎	葡萄糖胺 软骨素

骨骼/关节	关节炎	S-腺苷甲硫氨酸 (SAM-e) 硼、钙、镁、锌 胶原蛋白 维生素C (风湿) 小白菊 (类风湿)
	头晕	维生素E 烟酸 银杏提取物 卵磷脂 磷脂酰丝氨酸 DHA 复合B族维生素 银杏 (中、老年)
大脑	记忆力下降	钙、镁 褪黑素 缬草根
	失眠	钙、镁 圣约翰草
	紧张、烦躁、抑郁	维生素B ₆ 钾
	水肿	复合B族维生素 左旋肉碱 共轭亚油酸 (CLA) 绿茶 膳食纤维 足够的水
全身性不适	肥胖	维生素C 生物类黄酮
	淤伤	复合B族维生素 铁、锌
	疲劳	维生素C 优质蛋白 螺旋藻、人参、蜂王浆

头发	头皮屑	硒 欧米伽-3脂肪酸 锌 维生素B ₁₂ 、B ₆
	头发无光泽、白发	欧米伽-3脂肪酸 卵磷脂 碘 复合B族维生素 生物素 对氨基苯甲酸 (PABA)
	脱发	生物素 胆碱、肌醇或卵磷脂 复合B族维生素
口、耳、眼	耳鸣	水溶性维生素E 烟酸 锌、钾、锰
	口腔炎症、溃疡	复合B族维生素 维生素C
	眼部不适	维生素A(胡萝卜素) 复合B族维生素 维生素C 叶黄素 越橘
消化系统	食欲不振	复合B族维生素 蛋白质 维生素C 有机铁 (与锌、锰、维生素C、铜同时服用)
	消化不良	乳酸菌 多种消化酶片 复合B族维生素 复合矿物质制剂 诺丽果/山楂

消化系统	便秘	复合B族维生素 乳酸菌 膳食纤维素 芦荟 足够的水
		钾
	腹泻	乳酸菌 必需脂肪酸
		卵磷脂/胆碱（脂肪肝）
泌尿系统	肝功能失调	奶蓟/S-腺苷甲硫氨酸（SAM-e）（酒精性、化学物肝损伤） B族维生素
		奶蓟/水飞蓟
	醉酒	B族维生素
		维生素B ₂ 、B ₆ 、维生素A、泛酸、维生素C与E
免疫系统	阴道发炎、发痒	蔓越莓、维生素C（女）
	尿道炎	锯棕榈、锌、蜂胶、番茄红素（男）
免疫	抵抗力差	维生素A（β-胡萝卜素）、维生素C、维生素E、泛酸 锌 乳酸菌 紫锥菊
		维生素B ₆
		钙、镁、锌
		月见草油/琉璃苣油
内分泌	月经不调 经期不适	圣洁莓
		维生素E、维生素D、钙、镁
	更年期	大豆异黄酮、黑升麻、圣洁莓 月见草油



特殊人群膳食营养

3 女性膳食计划

4 男性膳食计划

6 老年长寿膳食计划

8 婴儿和儿童膳食计划

9 青少年膳食计划

10 健康孕期膳食计划

12 素食主义者膳食计划

13 垃圾食品爱好者膳食计划

女性膳食计划

女性在激素循环、月经（需要补血）和怀孕期间对营养素有特别的需求。如果你是女性，你对铁、叶酸、钙和其他B族维生素（例如维生素B₆）的需求都会超过男性。和男性相比，女性不需要太多的蛋白和能量来保持正常的体重（因为女性的肌肉比男性少）。蛋白质与能量的需求应随着活动强度的增加而增加，如在孕期则需要更多的蛋白质和能量。

女性的一些生理现象包括月经、怀孕和绝经等，通常被认为是医学上的事情，需要医生来治疗而不把它们看成女性应该适应的自然生理现象。例如，人们通常从医学角度来考虑一些女性的缺铁，这或许有意义。最新研究表明低水平的铁（但不是太低）能够保护心血管系统以及预防感染病。医生通常开避孕药、激素替代品和其他药物来改善痛经，而不是通过营养素和草本疗法来使激素循环重新达到平衡。这是一个遗憾。

女性膳食原则

女性总体膳食指南几乎适用于每个人。首先应吃营养丰富的新鲜水果和蔬菜、全麦和豆类、坚果、一些不致过敏的食物（如酸奶和低脂奶酪）以及动物瘦肉蛋白；摄入一定量的植物雌性激素或通过摄入豆腐、豆奶及其他豆制品来获取源自植物的雌激素——这对女性来说特别重要。植物雌性激素能够帮助调节维持女性的雌激素水平，从而保护组织免受环境中类激素毒素（如某些塑料制品）的过度刺激。这些毒素会对人体组织造成伤害。为了更好地保持健康，总体来说，不要饮食过量，避免不健康的食物，即：不要食用处

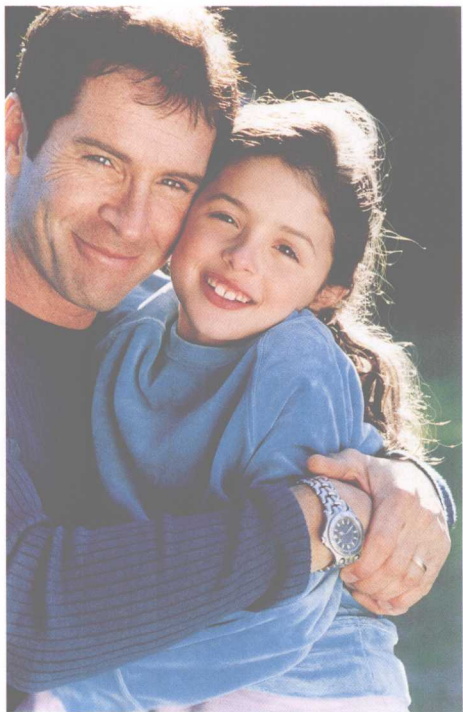
理过的、油腻的食物，也不要经常食用含酒精、咖啡因、尼古丁和糖精的食物。

适合女性的补充剂

女性适用的良好补充剂应该提供女性所需的基本营养素。要确保从食物或者补充剂中摄入足够的铁，因为每个月的月经期都会让你失血（应先做一个血液检查来看需要补充多少铁。）。一些适用于女性的补充剂含有保持血液和生殖器官健康的中草药成分。

女性在经期或者经期之前可能会很想吃巧克力和糖果。在这些时期可适当多摄入糖，以使激素水平和大脑皮层的化学物质保持平衡。如果你觉得巧克力在脑海里挥之不去，或者在最爱的餐馆饱餐一顿后还是能吃下一把巧克力糖，那么就应补充维生素B、维生素C和铬。作为女性营养补充计划的基础，我们建议如下：

- 品质优良的复合维生素和矿物质产品，包含每天所需的所有营养素。
- 补充超级食品，如螺旋藻。
- 补充紫花苜蓿提取物或大豆异黄酮等植物雌性激素的来源。
- 滋补性的中药提取物，如当归，它能使女性生殖器官更健康。
- 激素调节物，如圣洁莓。
- 抗氧化剂，如维生素C、维生素E、葡萄籽、绿茶等。



男人生活在高科技、高压力的时代，经常吃一些商店和餐馆里最常见的东西如快餐、精致面包等，这些东西处于食物链的最末端，营养最少，加上没有足够的锻炼，所以很容易患心脏病、中风、糖尿病、关节炎和癌症。如今前列腺癌越来越普遍，所以如果你是超过55岁的男人，每年应

至少做一次常规前列腺检查。肥胖也是很常见的问题，它直接原因是摄入的热量超出了身体的需要，却没有参加足够的体育运动。

男人其实应该重视自己身体的健康状态，没有健康的身体，就不能好好享受努力拼搏得来的一切。健康的生活计划意味着正确应对压力、保证睡眠质量、制订有规律的锻炼计划、吃均衡的低脂肪高纤维的食物，还包括把体重、胆固醇、血糖、血压控制在正常的水平。男人通常都忍受病痛的折磨（“像男子汉一样”），如果没有大病就从不寻求帮助和支持。还好，男人们的这种态度也在慢慢改变了，很多人都在利用一切机会关注自己的身体状况，希望活得更健康、活得更久。

男性膳食指南

如果你有头疼、压力过大、思维混乱、情绪波动或消化不良等症状，我们建议避免食用含酒精、尼古丁、糖精的食品、焙烤食品、油腻食品、高热量的甜食及快餐食品。切记，即使你长期以来饮食习惯不好，从现在开始改正总不会太晚。当你开始按照下面指南合理安排膳食后，就能知道你的感觉是多么的好。药物治疗仅仅治疗症状，但是当你每天都实施健康计划，你会惊叹身体健康状态的提升并形成习惯坚持下去。

适合男性的补充剂指南

- 男人需要的特殊补充剂包括维生素C、E，锌，镁和硒以及所有的能保护身体组织、保护血管和保持肾上腺健康的营养素（如不饱和脂肪酸及番茄红素、类黄酮等抗氧化剂）。

- B族维生素，特别是B₆、B₁₂和叶酸通过促进代谢半胱氨酸来保护机体免患心血管疾病。



- 镁能够降低患心脏病的风险、减少肌肉痉挛和防止动脉粥样硬化。

除了小心钙的摄入过多，男性也应该限制铁的摄入，除非你缺铁（如果患有慢性贫血，那么肯定缺铁），因为铁会刺激血管内壁，破坏胆固醇分子，并给肝脏造成压力。

适合男性的草本补剂

- 锯棕桐：具有缓解前列腺发炎以及肿大（官方名为良性肾上腺肥大或BHP）症状的功效。它能强化泌尿和生殖器官，帮助缓解灼痛感。
- 荨麻根：富含矿物质的荨麻叶用来治疗尿道疾病，如今，荨麻根提取物在治疗和预防肾上腺肿大方面有很好的效果。
- 达迷草：在墨西哥，尽管官方不承认它具有壮阳药效，但是它还是作为中药壮阳物享有盛誉。它同样能用来治疗压抑和神经衰弱。
- 人参：韩国和我国红参是壮肾补气的最好的草本，适用于45岁或者年龄更大的男性。人参能够适度地刺激神经系统和促进新陈代谢，同时也具有抗疲劳、提神和加速恢复及增强机体免疫力的功效。

注：高血压者慎用。